

こむらがえり

動画で詳しく



承山 しょうざん



● ツボの位置

つま先立ちをしてアキレス腱をふくらはぎの方へなで上げていくと、へこみがあります。そこが承山(しょうざん)です。

動画で詳しく



大都・太白 だいと・たいはく



● ツボの位置

足の親指を曲げてできるシワの親指側が大都(だいと)。かかとよりが太白(たいはく)です。

ツボの働き > 足底からふくらはぎの筋肉、血管の緊張をやわらげ、血行を促します

ツボは血行不良をおこしているポイント > ●へこみをさがす ● 押すと軽い痛みのあるところ ● 皮膚のカサつきもチェック

